

ほうれん草としめじのナムル（4人分）

- ほうれん草・・・ 200g（1束）
 しめじ・・・ 100g（1パック）
 A 白いりごま・・・ 大さじ1
 しょうゆ・・・ 小さじ1
 鶏ガラスープの素・・・ 小さじ1
 ごま油・・・ 大さじ1/2
 おろしにんにく・・・ お好みで



（下準備）
 ・ほうれん草はゆでて水けを絞り、3cm程の長さに切る。
 ・しめじは石づきをとり、小房に分けてゆでて水けをきる。
 （作り方）
 ① Aを混ぜてほうれん草としめじを加えて和える。

1人分栄養価
 I単位 - 38kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.6g
 炭水化物 3.2g 食塩相当量 0.6g
 カリウム 41mg 食物繊維 2.1g

ほうれん草について

栄養素・特徴

緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、特にビタミンKや葉酸、鉄を多く含む。1年を通して市場に出回るが、11月～1月にかけての時期には甘味が増しておいしくなる。



津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

種類

大きく分けて東洋種と西洋種がある。

東洋種：あくが少なく歯触りがよい。
 お浸しなどに向く。



西洋種：あくが強く病気に強い。
 炒め物に向く。



現在出回っているもののほとんどは2種類の雑種。味が良く、病気に強いという長所を残している。

見分け方

